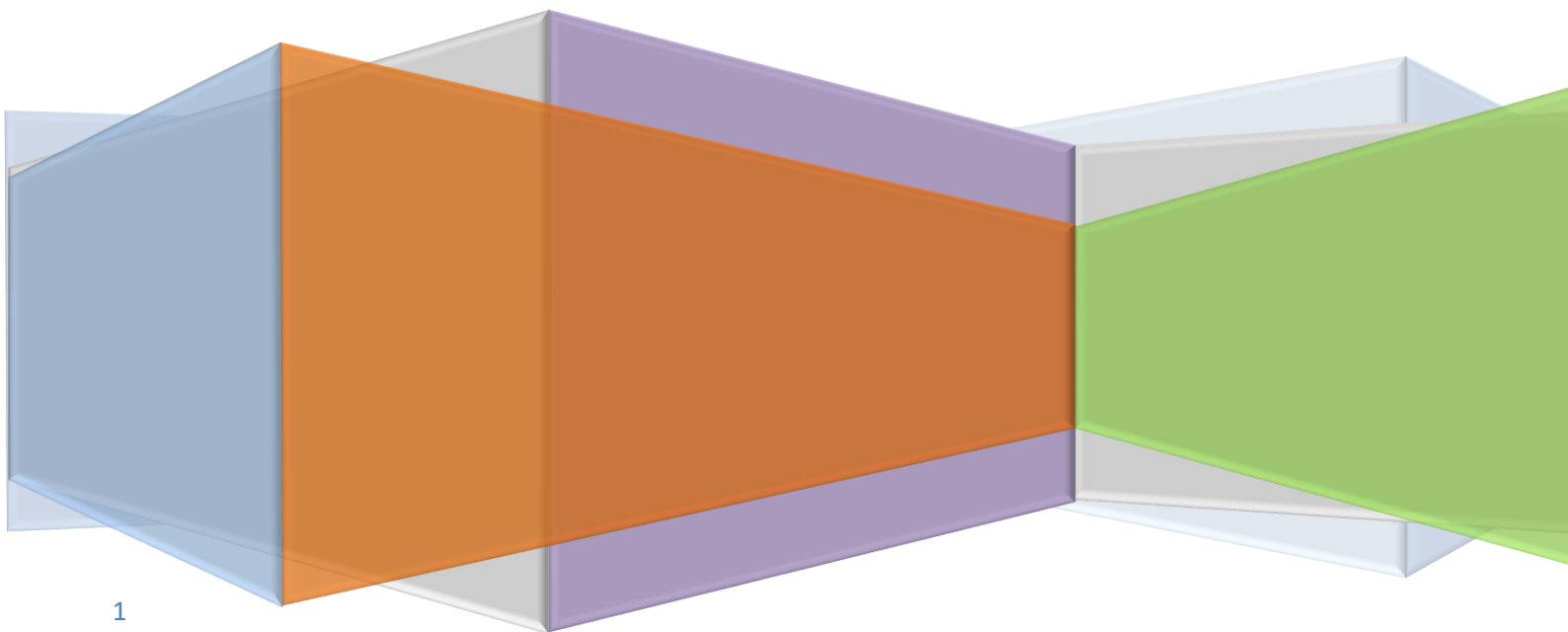




IO2. Zadanie 2.2 Pracuj powoli, pracuj lepiej Zestaw narzędzi treningowych Równowaga emocjonalna



1





NAZWA NARZĘDZIA: Gwiazda równowagi

ORGANIZACJA I KRAJ: INDEPCIE, Hiszpania

Online Twarzą w twarz

Przegląd (Czego się nauczę?):

Ćwiczenie to ma na celu uświadomienie uczestnikom wpływu relacji innych ludzi, które mogą utrzymać lub zaszkodzić naszej stabilności emocjonalnej.

Cel (Po co mam się tego nauczyć?):

Aby stworzyć więź z naszymi współpracownikami, aby zapewnić przyjemne środowisko pracy.

Materiały:

Nie są wymagane żadne materiały

Godzina:

Od 15 do 20 minut

Grupa docelowa:

Managerowie i pracownicy firmy

Instrukcje dla facylitatorów

Tę aktywność można wykonać z grupą około 10 osób. Nie jest konieczne, aby facylitator wchodził w aktywną rolę w tym ćwiczeniu, ale może być to konieczne, jeśli jest niewiele osób. Jeśli grupa jest bardzo duża, wymagana będzie duża przestrzeń, ponieważ zamierzamy utworzyć okrąg.

Można to zrobić wewnątrz i na zewnątrz.

Zadania i procedura

1. Każemu uczestnikom stanąć w kręgu i każdemu przypisujemy numer, na przykład: jeden, dwa, jeden, dwa...
2. Uczestnicy trzymają się za ręce, aż krąg jest napięty. Następnie, nie puszczać się nawzajem, ludzie z numerem jeden robią krok do przodu, podczas gdy ludzie z numerem dwa robią krok do tyłu.





3. Trzeba to robić powoli, aby znaleźć równowagę bez wypadków. Po znalezieniu równowagi konieczne jest tylko pozostawienie uczestnikom czasu na uświadomienie sobie, jak działa ta równowaga sił.
4. Uczestnicy ponownie podejmują kroki, ale tym razem na odwrót. Oznacza to, że numer 1 robi kroki do tyłu, a numer 2 robi kroki do przodu i tak dalej.
5. Po zakończeniu gry przechodzimy do refleksji.

Dostosowanie do wdrożenia online

Ponieważ ta aktywność wymaga kontaktu fizycznego, trudno byłoby ją wdrożyć online.

Połączenie z umiejętnością

Ta aktywność uczy nas, że wszyscy zaangażowani w związek, w tym przypadku relację roboczą, są odpowiedzialni za to, aby działał. Musimy skupić się na współpracy, dobru wspólnym, wzajemnych korzyściach i rozwiązywaniu konfliktów. Relacje w pracy wpływają na zadowolenie pracowników, a nawet produktywność firmy.

Wnioski i ocena

Uczestnicy powinni byli zrozumieć potrzebę pracy zespołowej oraz empatii i współpracy ze sobą w celu utrzymania równowagi. Jednocześnie ta równowaga reprezentuje naszą stabilność emocjonalną, na którą mogą wpływać działania innych, ale może być również utrzymywana z pomocą innych.





Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Slow, Necessary And Improves the Level

www.slow-work.eu

